

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ  
1 - 23 ΔΕΚΕΒΡΙΟΥ 2020**

| 1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ                |               | 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6   |
|--|---------------|--|---|---|---|--|---|
|  |               | Τρίτη  | Τετάρτη   | Πέμπτη  | Παρασκευή   | Σάββατο  | Κυριακή   |
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   | Μανιταρόσουπα  | Ψαρόσουπα   | Κοτόσουπα   | 2 Λουκάνικα<br>Φρανκφούρτης                                   | Σπαραγγόσουπα  | Ριζότο με μπέικον   |
|  | Κυρίως πιάτο  | Μακαρόνια με κιμά<br>ή<br>Σουτζουκάκια<br>σχάρας με σάλτσα<br>μουστάρδας και<br>πιλάφι | Ψαροκροκέτες<br>με πλιγούρι &<br>λεμονάτη<br>σάλτσα<br>ή<br>Σαρδέλα φιλέτο<br>ψητή με<br>πατάτες          | Κοτόπουλο ψητό<br>με σάλτσα<br>μουστάρδας και<br>ρύζι<br>ή<br>Λαζάνια<br>“Καρμπονάρα” | Φασολάκια<br>λαδερά με<br>πατάτες<br>ή<br>Αρακάς<br>ανάμικτος | Μουσακάς<br>ή<br>Κοτόπουλο μπιφτέκι<br>με σάλτσα αλα κρεμ<br>& μανιτάρια με ρύζι | Παστίσιο<br>ή<br>Χοιρινό κρασάτο<br>με ανάμικτα<br>λαχανικά     |
|  | Ειδικό πιάτο* | Σαλάτα<br>Φρούτο   | Σαλάτα<br>Γλυκό (ρεβανί)  | Σαλάτα<br>Φρούτο  | Τυρί<br>Φρούτο<br>Γλυκό (Κέικ)                                | Σαλάτα<br>Γλυκό (καρυδόπιτα)   | Μελιτζανοσαλάτα<br>Φρούτο                                       |
|  | Συνοδευτικά   |  |   |   |   |  |   |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   | Τυρόπιτα   | Ζυμαρόπιτα<br>με τυρί   | Ομελέτα   | Λαχανόρυζο  | Σπανακόπιτα  | Κρέπα με<br>αλλαντικά & τυριά                                   |
|  | Κυρίως πιάτο  | Πίτσα σπέσιαλ<br>ή<br>Καλαμαράκια<br>τηγανητά με<br>πατάτες                            | Μακαρονάδα<br>φούρνου με<br>ντομάτα & τυρί<br>ή<br>Σουφλέ με<br>πατάτες τυριά<br>μπέικον και<br>λουκάνικο | Λιγκουίни με<br>θαλασσινά<br>ή<br>Γεμιστά λαδερά                                      | Μακαρόνια<br>ογκραντέν<br>ή<br>Σπετσοφαί με<br>πατάτες        | Κεφτεδάκια<br>κοκκινιστά με πουρέ<br>ή<br>Λαχανοντολμάδες<br>αυγολέμονο          | Σουφλέ με<br>λαχανικά, τυριά &<br>μανιτάρια<br>ή<br>Σπανακόρυζο |
|  | Ειδικό πιάτο* | Σαλάτα<br>Ζελέ   | Σαλάτα<br>Φρούτο  | Σαλάτα<br>Φρούτο  | Ρώσικη σαλάτα<br>Φρούτο<br>Κρέμα                              | Σαλάτα<br>Φρούτο<br>Ζελέ   | Σαλάτα<br>Φρούτο  |
|  | Συνοδευτικά   |  |   |   |   |  |   |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

**ΠΡΩΪΝΟ: 08:00-09:00 - ΓΕΥΜΑ: 12:00-15.00 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-20:00**

| 2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ                |                | 7  | 8  | 9                              | 10   | 11  | 12  | 13   |
|--|----------------|--|--|--------------------------------|--|---|---|--|
|  |                | Δευτέρα  | Τρίτη  | Τετάρτη                        | Πέμπτη                                     | Παρασκευή                                 | Σάββατο   | Κυριακή  |
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο    | Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & λουκάνικο | Κρεατόσουπα  | Τυρόπιτα                       | Σούπα ζυμαρικών                            | Ψαρόσουπα                                 | Ριζότο με σάλτσα μανιταριών                     | Μινεστρόνε                                       |
|  | Κυρίως πιάτο   | Φασολάδα   | Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι                    | Φασολάκια λαδερά με πατάτες    | Χοιρινό “Μπεκρή μεζέ” με ρύζι              | Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά                | Λαζάνια με κιμά ή                               | Κοτόπουλο μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα μανιταριών |
|  |                | ή  | ή  | ή                              | ή  | ή   | Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες & σάλτσα μουστάρδας | ή  |
|  | Ειδικό πιάτο*  | Φακές  | Κοτόπουλο σνίτσελ με πατάτες                       | Αρακάς ανάμικτος               | Παστίτσιο                                  | Πέρκα ψητή με λαχανικά ανάμικτα           | ή   | Αρνάκι ψητό με πατάτες                           |
|  | Συνοδευτικά    | Τυρί-Ελιές                                       | Σαλάτα Φρούτο                                      | Τυρί Φρούτο                    | Σαλάτα Φρούτο                              | Σαλάτα                                    | Γαλοτύρι  | Σαλάτα Γλυκό (ρεβανί)                            |
|  | Γλυκό (ρεβανί) |  | Κρέμα σοκολάτα                                     |                                | Φρούτο                                     | Φρούτο                                    |   |  |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο    | Ομελέτα  | Λαχανόρυζο   | Φάβα                           | Τραχανάς                                   | Μπατσαριά (παραδοσιακή χορτόπιτα με τυρί) | Ζυμαρόπιτα                                      | Μανιταρόσουπα                                    |
|  | Κυρίως πιάτο   | Σπαγγέτι με θαλασσινά                            | Κους – Κους με φιλετάκια κοτόπουλο & μανιτάρια     | Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι | Ομελέτα με πατάτες και μπέικον & λουκάνικο | Λαχανικά Τουρλού                          | Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον             | Τορτελίνια με τυριά στο φούρνο                   |
|  |                | ή  | ή  | ή                              | ή  | ή   | ή   | ή  |
|  | Ειδικό πιάτο*  | Γεμιστά λαδερά                                   | Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης | Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι    | Μακαρόνια ογκραντέν με μπέικον             | Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί      | Γιουβαρλάκια αυγολέμονο                         | Μυδοπίλαφο                                       |
|  | Συνοδευτικά    | Σαλάτα Τυρί                                      | Φρουτο   | Σαλάτα Φρούτο                  | Σαλάτα                                     | Τυρί Ρυζόγαλο                             | Σαλάτα Φρούτο                                   | Σαλάτα Φρούτο                                    |
|  | Φρούτο         | Γιαούρτι   | Φρούτο   | Γλυκό (ζελέ )                  |  |   |   | Κρέμα σοκολάτα                                   |

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

| 3 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ                |               | 14  | 15                                  | 16   | 17                                       | 18                                | 19   | 20   |
|--|---------------|---|-------------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
|  |               | Δευτέρα   | Τρίτη                               | Τετάρτη  | Πέμπτη                                   | Παρασκευή                         | Σάββατο                                    | Κυριακή                                    |
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   | Τυρόπιτα  | Πουρές με μπέικον                   | Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & λουκάνικο                 | ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ       | Ψαρόσουπα                         | Κοτόσουπα                                  | Σούπα λαχανικών                            |
|  | Κυρίως πιάτο  | Φασολάκια λαδερά με πατάτες<br>ή                | Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κοραλάκι | Γίγαντες   |  | Γαλέος φέτα με πατάτες ή          | Μακαρόνια με κιμά                          | Αρνάκι φρικασέ<br>ή                        |
|  | Ειδικό πιάτο* | Αρακάς ανάμικτος                                | ή                                   | ή  |  | Φιλέτο βακαλάου πανέ με σκορδαλιά | ή  | Μπριζόλα σχάρας σάλτσα μουστάρδας με πουρέ |
|  | Συνοδευτικά   | Τυρί Φρούτο<br>Κρέμα σοκολάτα                   | Χοιρινό κρασάτο με ρύζι             | Φακές<br>Τυρί-Ελιές<br>Φρούτο                                    |  | Σαλάτα Φρούτο                     | Κοτόπουλο ψητό με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας | Ρώσικη Σαλάτα<br>Γλυκό (ρεβανί)            |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   | Μινεστρόνε                                      | Σπανακόπιτα                         | Σούπα του σεφ  | Ζυμαρόπιτα                               | Μανιταρόσουπα                     | Τυρόπιτα                                   | Μινεστρόνε                                 |
|  | Κυρίως πιάτο  | Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες<br>ή          | Γεμιστά με κιμά<br>ή                | Ομελέτα σπέσιαλ 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης                         | Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον<br>ή | Μουσακάς<br>ή                     | Λουκάνικο Χωριάτικο με πουρέ<br>ή          | Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο<br>ή            |
|  | Ειδικό πιάτο* | Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι | Σπαγγέτι με Θαλασσινά               | ή  | Γιουβαρλάκια αυγολέμονο                  | Καλαμαράκι κρασάτο με ρύζι        | Μακαρονάδα “Καρμπονάρα”                    | Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι              |
|  | Συνοδευτικά   | Σαλάτα Φρούτο                                   | Σαλάτα Γλυκό (ζελέ)<br>Φρούτο       | Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον<br>Σαλάτα Γλυκό (καρυδόπιτα) | Σαλάτα<br>Φρούτο                         | Σαλάτα<br>Φρούτο<br>Γιαούρτι      | Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο                     | Σαλάτα Κομπόστα                            |

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

21

22

23

|  |               | <b>Δευτέρα</b>  | <b>Τρίτη</b>   | <b>Τετάρτη</b>  |  |  |  |  |
|--|---------------|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Γ<br/>Ε<br/>Υ<br/>Μ<br/>Α</b>       | Πρώτο πιάτο   | Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί      | Σπαραγγόσουπα  | Τυρόπιτα  |  |  |  |  |
|  | Κυρίως πιάτο  | Φασολάδα<br>ή<br>Φακές                                    | Χοιρινό ψητό με πουρέ<br>ή<br>Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι  | Φασολάκια λαδερά με πατάτες<br>ή<br>Αρακάς ανάμικτος          |  |  |  |  |
|  | Ειδικό πιάτο* | Τυρί-Ελιές  |  | Τυρί Φρούτο   |  |  |  |  |
|  | Συνοδευτικά   | Γλυκό (ρεβανί)  | Σαλάτα Φρούτο  | Κρέμα σοκολάτα  |  |  |  |  |
| <b>Δ<br/>Ε<br/>Ι<br/>Π<br/>Ν<br/>Ο</b> | Πρώτο πιάτο   | Πουρές με μπέικον   | Τραχανάς   | Σπανακόπιτα   |  |  |  |  |
|  | Κυρίως πιάτο  | Πίτσα σπέσιαλ<br>ή<br>Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον | Κους – Κους με μανιτάρια & 1 λουκάνικο<br>Φρανκφούρτης<br>ή<br>Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο<br>Φρανκφούρτης | Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες<br>ή<br>Γιουβαρλάκια αυγολέμονο |  |  |  |  |
|  | Ειδικό πιάτο* | Σαλάτα Φρούτο   | Σαλάτα   | Σαλάτα Φρούτο   |  |  |  |  |
|  | Συνοδευτικά   |   | Γιαούρτι<br>Φρούτο   |   |  |  |  |  |